

# 明來豐 生涯快報



## 《NEWS》

生涯導航：  
不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

最新活動宣傳  
團體諮商、心理測驗、諮商與職涯相關演講與工作坊

活動剪影

最新徵才消息



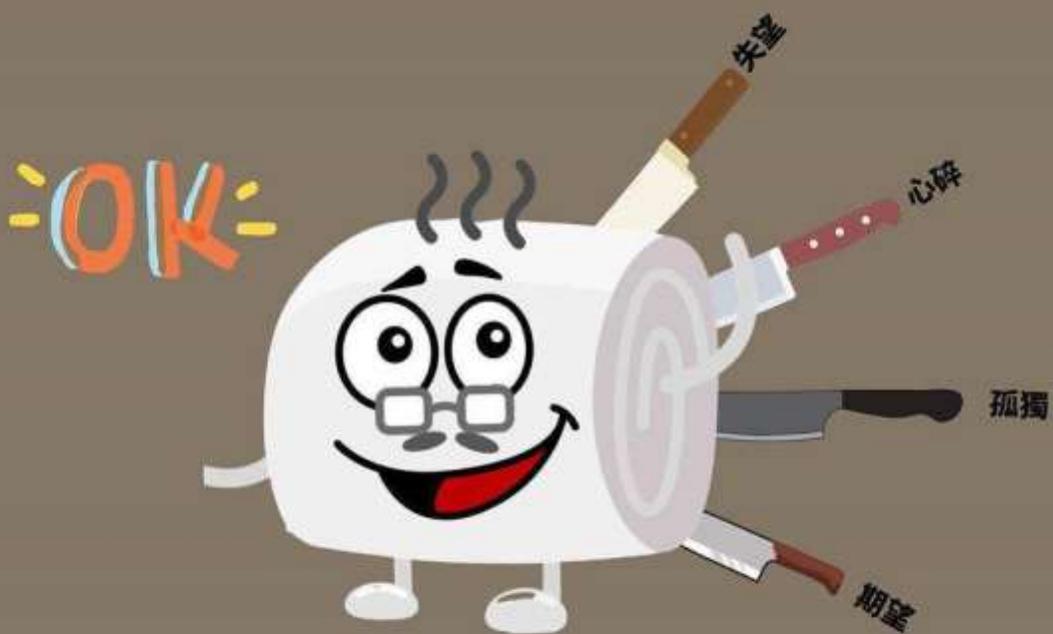
聯絡我們：(03)5593142#2615 / 宗山樓2F  
明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心電子報

## 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

不要再假裝我很好  
接受你的脆弱和痛苦



 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

## 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

# 沒人想知道 你的心情故事？



「最近過得如何呀」「工作做得還順利嗎」每當被身旁的人問起時，你是否總是習慣回答「好，一切都好」

但，你真的好嗎，面對生活的壓力、父母的期望、社會的眼光，其實你並不好



為了不讓他人擔心，你只能掩飾自己的脆弱？

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

## 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

# 每個人都有 悲傷的權利

Susan的爸爸在她15歲時過世了，家中頓時失去經濟支柱，媽媽在失去愛人的情況下要獨自撫養三個小孩長大。



當周遭的人問起Susan最近如何時，她總是習慣說「我很好」。因為太善於假裝沒事，私下的她開始用開始暴飲暴食來麻醉自己的痛苦。

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

# 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

## 空白筆記本 寫下真實感受



Susan的老師看出了她剛強外表下的脆弱，拿出一本空白筆記本給她後說：「試著寫下你真實的感受，只寫給自己看」

當我們積極的展現出正面情緒時，常常忘了命之所以美麗在於它擁有豐富的感情



下此當你感受到悲傷和痛苦時，不妨準備一本筆記本，試著打開心房，寫下你內心的感受，接納自己的脆弱～

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

## 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

### 接納所有情緒 獲得幸福

在社會的框架下，情緒被區分成好的和壞的，癌症患者被要求保持積極樂觀，女性應溫柔端莊少生氣，我們不僅約束著自己的情緒，也約束他人的情緒。



長久下來，人與人之間的交流變得僵化，缺少溫度，但若能適當地將憤怒、哀傷的一面展現出來，反而能拉近和他人的距離。

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

## 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

# 學習釋放 就不會爆發

想要控制情緒，絕對不是忽略它就可以了，長期將負面情緒壓抑在心中，它們會變得更加頑強，總有一天會一次爆發，波及到那些我們在乎的人。



因此不論職業、年紀、性別，每個人都得面對失敗帶來的失望，面對生活帶給我們的一切壓力和煩惱，學習一點一點的釋放～

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

# 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

## 情緒不是 我們的主人



我們經常依照情緒來行動，不自覺的被情緒帶著走，忘了情緒只該做為我們行動時參考的依據，而非一種指令，不能讓情緒成為我們的主人。

就如同一位母親會在兒子因小妹妹出生而感到生氣時安慰他，卻不會贊成兒子想將小妹妹送給陌生人的提議。



 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

# 生涯導航

不要再假裝我很好！接受你的脆弱和痛苦

#職客QA

## 多樣化情感 使我們強大

人類的多樣化不僅僅體現在外表上，也反應在我們的情緒上，當我們被允許感受自己的真實情感時，創造力和參與度皆會大幅提升。



因為擁有不同面向的情緒，生命才能茁壯成長，而每一種內在感受都可能成為驅使我們前進的動力。

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

撰文引用：[jobus.asia](https://www.jobus.asia)整理

內容參考TED演講：[Susan David](#) 《The gift and power of emotional courage》



## 活動剪影



### 5/22 人際關係斷捨離— 切斷情勒、 理出舒適人際圈

透過看清關係中的情緒迷霧，  
認清情緒勒索的元素，打破  
迴圈，重新建立自我邊界。

#### 參與者回饋

1. 透過人際關係地圖可以更加清楚自己和他人的關係，藉此發現並解決問題
2. 更了解自己對人際關係的把控
3. 比較知道人際關係中的界線，不要被情勒



### 5/22 主題式班輔— 人際界線

透過入班輔導講座，讓學生  
們了解人際界線的基本概念  
與重要性，並學習如何應用  
在生活中

#### 參與者回饋

1. 比較深入了解到人際界線的細項有什麼，也能夠讓自己清楚了解到自己的人際界線是怎樣的
2. 很棒，知道自己的許多關於自己的底線
3. 聽完課程了解了人際界線關係

# 最新活動宣傳

## 賈桃樂明新分館

拓展學生就業與職涯輔導資源，本校與勞動部勞動力發展署桃竹苗分署合作，設立**賈桃樂學習主題館明新分館**(位於明光樓1樓)，集結校友與業界力量提供學生學習探索、實習平台、打工媒合、職缺資訊及創業資源等，做為提供學生職涯探索的學習場域，並進而讓同學能提前做好職涯規劃與準備。

明新分館規劃場館七大區域，內部設施包括：

演講區



科技探索區



VR體驗區



職涯諮詢區



小型會議室



履歷製作區



彩妝區及攝影棚



113年4-6月 週三中午12-13開放自由導覽  
歡迎同學 踴躍前來參觀

# 最新活動宣傳

## 植感心力量 擴香花球手作工作坊

113/05/29 13:10-15:00

宗山樓二樓大會議室

主講人 彭尉慈 諮商心理師

加惠心理諮商文教基金會



大自然的力量，具有療癒撫慰的效果。  
活動將以正向心理學的角度出發，探索植物與自身的連結，回歸到最簡單的感官體驗，靠近與覺察內在情感，產生心理上的健康意識與幸福感受，來達到療癒身心的目的。



(報名連結)

112-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

## 明新科技大學 諮商暨職涯發展中心

學生職涯講座系列

1

113.05.08(三)13-15

主題：我的創業之路-迷你倉產業分享  
講師：廖承中 僑儲空間迷你倉執行長  
地點：AI應用教室



2

113.05.22(三)13-15

主題：提升人際敏感度，從職場小白到人際高手  
講師：許澤民 企業自由講師  
地點：賈桃樂明新分館(明光樓一樓)



3

113.05.22(三)15-17

主題：面試技巧及專業穿搭策略規劃  
講師：余憶如 BEYOU婚禮顧問企業創辦人  
地點：賈桃樂明新分館(明光樓一樓)



4

113.05.31(五)13-17

主題：職入夢想·探索之路  
SOGO新竹巨城百貨企業參訪  
地點：太平洋崇光百貨股份有限公司  
(SOGO新竹巨城店)



備註：高教深耕2-1&B-2-13/B-3-6軟能力認證

## 明新科技大學 諮商暨職涯發展中心

「職入夢想·探索之路」  
SOGO新竹巨城百貨企業參訪

認識企業的經營理念

體驗各行各業的職場運作情形

就業前規劃自己專屬的職涯方向

時間:5/31 13:00-17:00

地點:太平洋崇光百貨股份有限公司  
(SOGO新竹巨城店)

高教深耕2-1&軟能力B-3-6

## 明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心

### 當精油遇上生命靈數- 找到自己的職場命定香氣工作坊

講師

王秀秀/國際精油療癒健管師  
金字塔創富密碼導師

生命靈數是每個人出生時自帶一組特殊且獨特的數字，這獨一無二的數字可以看見自己的天生能力優勢、內心本質等，呈現出一個人隱性及外顯個性及及與人相處方式，透過解析並製作自己獨特香氣氣息，增加專屬於自己的個人

地點:賈桃樂分館

時間:6月5日 13:00-16:00

軟能力B-3-7 高教2-1

# 最新活動宣傳

112-2 諮商輔導暨職涯發展中心  
#軟能力認證B-2-10  
#高教深耕認證2-1

## 個別測驗

📍 解測者：蔡宜君、陳姿蓓實習心理師  
📍 進行方式：將於諮商中心進行施測  
並另約一次50分鐘的解測時間  
📍 報名方式：直接至諮商中心（崇山樓二樓）  
填寫預約的時間表，或是來電  
(03) 659-31421#2331報名



### 1 田納西自我概念量表

你對自己的認識程度有多少呢？  
你覺得自己是個怎麼樣的人呢？  
一起來認識自己的各個樣貌吧！

### 2 生活彩虹探索量表

對你而言什麼才是重要的呢？  
你喜歡什麼？你又需要什麼？  
在各種活動與工作中，你如何選擇？  
邀請你來更認識自己的需求、價值觀  
開創屬於自己的彩虹之路



關於我的多元樣貌：團體心理測驗

軟能力認證B-2-10；高教深耕認證2-1

### 1. 正向心理健康量表

了解自己在自我悅納、人際關係、家庭關係、情緒平穩、樂觀積極的狀態

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
4/24 (三) 12: 10-13: 00	明明樓 1樓 AI應用教室	30	蔡宜君 實習心理師	
5/29 (三) 12: 10-13: 00	明明樓 1樓 AI創客教室	30	陳姿蓓 實習心理師	

### 2. 多元智能量表

發覺自己在語文、數學/邏輯、空間、音樂、動覺、人際、自然等面向的潛能

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
3/20 (三) 13: 10-15: 00	明明樓 1樓 AI應用教室	30	蔡宜君 實習心理師	
6/5 (三) 13: 10-15: 00	明明樓 1樓 AI應用教室	30	陳姿蓓 實習心理師	

歡迎至校務學生資訊系統報名

112-2 諮商輔導暨職涯發展中心

## 【微學分課】課程幸福守衛者 系列活動—迎接快樂的大學生活

\*軟能力認證B-2-12或通識微學分0.1學分(擇一) 另可認列高教深耕計畫時數2小時

### 課程一：你到底是誰？探索人格潛能(人格心理學)

藉由大五人格測驗增進學生的自我了解，並且藉由設定目標建立更具彈性的因應方式，以能增進各項生涯角色的適配性，完成生涯發展任務。

113/4/10(三)13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室  
曾涵琳 諮商心理師



### 課程二：網路雙面刃(網路心理學)

網路世界滲透到生活，將帶領我們到什麼樣的未來？還是我們已經正悄悄走入暗網裡的犯罪溫床？透過案例與新聞等議題，學習如何適應與防範數位科技與現實生活間為社會帶來的變動與威脅。

113/4/24(三)13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室  
蔡淑怡 社會工作師



### 課程三：做出更快樂的選擇(正向心理學)

介紹正向心理學的基本概念，從不同的角度看待日常生活與壓力事件，透過實作練習進行反思，覺察環境的保護因子與自身復原力，提升自我價值或與自我效能感，進而促進心理幸福。

112/5/8(三)13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室  
黃文瑜 諮商心理師



### 課程四：闖關人生不卡卡—讓ChatGPT當你的專屬NPC訂做「希望計畫」(挫折心理學)

本課程介紹目標設定的相關心理學概念，並且引進CHATGPT做為學習目標設定的工具，並經由課堂實作，幫助學生訂立目標、預想可能遇到的困難以及建立可行的解決方案。

112/5/15(三)13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室  
彭仁傑 諮商心理師



### 課程五：生涯白皮書(職涯心理學)

藉由檢視個人過往成長與生涯選擇的經驗，發掘「我想、我能、我願意、我得去」的力量，規劃個人職涯路徑及生涯目標。

112/6/5(三)13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室  
陳季瑋 諮商心理師



歡迎洽詢諮商中心 曾心理師 #2331

## 112學年度第二學期 「學習同在」系列活動

\*軟能力認證B-2-12 另可認列高教深耕計畫時數2小時

### 選擇比努力更重要

經常不確定自己選擇的路究竟對不對嗎？心理師帶你一起探索內在的渴望，並且一步步盤點自身的優勢與資源，讓你能設定出真正適合的目標-另外，人有時候會因為厭惡損失的心情而無法放棄已經不適合的目標，心理師帶你避開思考誤區，減少因為過度完美主義而消耗自己的能量。

113/5/10(三) 13:00-15:30 崇山樓二樓大會議室  
彭耐慈 諮商心理師



### 卡住了嗎？鬆鬆壓力走更遠

成績/外表/社團/人際關係...這些很重要的目標讓人忙碌地追求，有時候感到好喘不過氣嗎？透過生理心理的反應，帶你覺察情緒變化，更能學習照顧自己；並且在這個標準快速變化的時代下，能夠建立自我的評價系統，看見自己的努力，建立更彈性的收穫心態。

113/5/22(三) 13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室  
王韻捷 諮商心理師



### 要不要換IG或賴？談交友軟體的正確使用方式

交友軟體是交朋友的一種管道，但隱含不少風險，如騙財、騙色，甚至可能有網路性暴力。心理師帶你認識潛藏的危害，並且教你篩選掉不合適的來往對象；另外，也透過了解自己的價值觀、喜好，提升找到合適約會對象的機會，開啟新的關係！

113/5/29(三) 13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室  
陳莉婷 諮商心理師



### 手機滑不停？拒絕被手機消耗，重新掌握時間感

手機早已成為我們生活中密不可分的一部分，但是很多時間也在不知不覺中被消耗。心理師帶你一起看見自己的使用手機的狀況，並且看見背後的心理需求，重新掌握回生活的節奏感，運用時間創造出更多美好的生命體驗。

113/6/5(三) 13:10-15:00 管理學院哈佛講堂  
羅翊綺 諮商心理師



諮商中心 曾心理師 #2335

# 最新徵才資訊

公司名稱	東街股份有限公司
公司地址	新竹縣竹北市成功二街
聯絡窗口	電洽：036670596 邱先生
工作職稱/職類	外場服務人員

公司名稱	廣埕公寓大廈管理維護股份有限公司 (日丰保全股份有限公司)
公司地址	新竹縣 竹北市
聯絡窗口	Email: <a href="mailto:hr@gcs.com.tw">hr@gcs.com.tw</a> 許經理 Email: <a href="mailto:hunter524063@gmail.com">hunter524063@gmail.com</a> 許經理
工作職稱/職類	社區日班保全員

公司名稱	信義房屋股份有限公司
公司地址	新竹縣 竹北市
聯絡窗口	電洽：035163399#1 李小姐
工作職稱/職類	分店秘書行政人員

公司名稱	兩班家有限公司
公司地址	新竹縣竹北市莊敬北路
聯絡窗口	電洽: 0286933281#322 辛小姐
工作職稱/職類	【偷飯賊】新竹遠百竹北店 外場正職

🔍 其他職缺可參考~

台灣就業通



RICH職場體驗網



明新科大諮商暨職涯中心 / 職涯發展  
網站 / 找工作

